

A woman with dark hair, wearing a blue patterned t-shirt and grey pants, is sitting on a swing. She is looking off to the side with a thoughtful expression. The background is a blurred outdoor setting. The image is framed with a white, torn-paper-like border.

**L'experiència
de superar
un trastorn
alimentari**
P. 4-6

Sóc com
sóc i
m'agrado

P. 10-11

Adolescència

Una confessió difícil: "Mare,
pare, sóc gai"

P. 12-13

Escola

L'escolarització de bessons:
millor junts o separats?



Un 5% dels adolescents pateixen **trastorns de la conducta alimentària** -anorèxia nerviosa i bulímia- i un 11% en presenten símptomes. **La Maria** ha trobat forces per relatar com la va afectar el problema. Avui ja no veu el seu cos com un **enemic**

Sota la dictadura de la balança

Nou de cada deu persones amb anorèxia o bulímia són noies

TEXT: PALOMA ARENÓS

FOTOS: CRISTINA CALDERER

Dues dècades després que els casos de trastorns alimentaris –especialment l'anorèxia nerviosa i la bulímia– en adolescents apareguessin amb força als mitjans de comunicació i que la societat comencés a prendre consciència de la seva gravetat, el temps sembla aturat. S'ha avançat molt en el camp científic –se sap que són malalties multicausals, tot i que hi ha un 60% de predisposició genètica–, però Marta Voltas, la directora de l'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia (ACAB), denuncia: “Seguim vivint en una societat de culte a la imatge, en què has de ser prima, jove i guapa per tenir èxit. Si no t'ajustes als canons, estàs fora del sistema i aquesta pressió s'agreuja molt més quan ets adolescent, un moment de molta fragilitat i inseguretat personal”. Voltas, que és al capdavant de l'associació catalana referent en la lluita contra els trastorns alimentaris, que compta amb vint anys de trajectòria, analitza: “Hem avançat molt en l'acceptació de la diversitat cultural, però encara no acceptem la diversitat corporal. Hi ha molt d'interès de la indústria del consum a promoure aquest ideal de

bellesa tan concret, però es tracta d'una bellesa impossible”.

L'anorèxia i la bulímia són malalties femenines, principalment, ja que de cada deu afectats, nou són dones i un és noi. En el cas de les adolescents, n'hi ha un 5% que pateixen trastorns de la conducta alimentària i un 11% que en presenten símptomes, segons la cap de l'àrea de psiquiatria infantil de l'Hospital Clínic de Barcelona, Josefina Castro. “Malauradament, encara són malalties emergents”, lamenta Voltas. I tot i que algú pensi que és un caprici d'adolescents superficials que volen perdre pes, res més lluny de la realitat. Es tracta d'una patologia psicològica amb una repercussió terrible sobre el cos. De fet, d'entre les pertorbacions psicològiques l'anorèxia és la que té més risc de mortalitat, per sobre de les toxicomanies. Un 5% dels anorèxics mor i en el cas dels bulímics, un 2%.

El cas de la Maria

Qui bé ho sap és Maria Cuesta, una jove de 21 anys de Cardedeu que va patir anorèxia restrictiva des dels dotze anys fins als setze i que temps després d'haver rebut l'alta es va veure amb forces per escriure *La meva anorèxia* (Ed. Pòrtic), un relat esfereïdor, però

“Vivim en una societat de culte a la imatge en què has de ser guapa i prima per tenir èxit”

“No he estat mai mentidera, però quan entres en l'espiral de la malaltia t'hi tornes”



EN PRIMERA PERSONA Maria Cuesta ha explicat la seva lluita contra l'anorèxia en aquest llibre. PÒRTIC

sincer i serè, de com la va afectar a ella i a la seva família aquest desordre alimentari compulsiu i devastador que gairebé li va costar la vida. “El detonant de tot va ser que no m'agradava el meu cos. Vaig ser precoç en el desenvolupament. Als dotze anys ja feia dos pams més que els companys de classe i era corpulenta, tot i que mai vaig tenir sobrepès. Rebia burles a l'escola, però no m'hi enfrontava, me les empassava. I tot allò m'anava fent mal. A més, ja tenia els dubtes i inseguretats de l'adolescència... Vaig començar a no menjar-me l'esmorzar i el berenar i vaig continuar reduint els altres àpats que feia acompanyada dient mentides i excuses: tinc mal de panxa, he quedat amb unes amigues per dinar, etc.”, recorda. “No he estat mai mentidera, però quan entres en l'espiral de la malaltia, t'hi tornes. Busques mecanismes que t'ajuden a fugir del que et fa por: menjar”.

Tot i que mai no li havia agradat practicar esport, Cuesta es passava tot el dia pujant i baixant escales, fent abdominals fins a fer-se blaus a l'esquena –ja que les costelles li sobresortien–, anant en bicicleta i afegint-se a qualsevol activitat en què es cremessin calories (es va tornar una experta a comptabilitzar-ne). Amb una pèrdua de

pes evident i un comportament obsessiu, els seus pares la van portar a la pediatra de capçalera, que li va diagnosticar l'anorèxia i la va derivar a l'àrea de psiquiatria infantil i juvenil de l'Hospital Clínic de Barcelona “perquè va veure que la situació se li escapava de les mans”, diu. A partir d'aquí, tot i els ingressos de dia al centre públic, Cuesta va entrar en una espiral destructiva en què la malaltia es va apoderar de la seva voluntat durant anys.

Amb el pas del temps el seu estat físic es va anar deteriorant molt: estava demacrada, molt prima (va arribar a pesar 40 kilos, amb 1,70 metres, talla 36), va perdre la menstruació durant quatre anys, va patir una osteoporosi molt greu –els metges li van dir que tenia els ossos d'una persona de 70 anys–, el seu cor batejava molt lentament i, fins i tot, es va aturar el seu creixement. “Vius atrapada en una dicotomia: hi havia dues Maries dintre meu. Una l'està ordenant que continuïs sense menjar perquè això és el que et fa estar bé i l'altra, cap al final de la recuperació, és la que et diu que has de posar-te bona perquè no els pots fer això als teus pares i la teva germana, que t'ho han donat tot. No

CONTINUA A LA PÀGINA SEGUENT





NOUS MOTIUS PER VIURE.
L'anorèxia ha portat la Maria Cuesta a viure moments molt difícils. Ja els ha deixat enrere i mira endavant amb optimisme.



ESCLAVES DEL SEU COS. La preocupació per controlar el pes s'acaba convertint en una obsessió que arriba a posar les afectades en perill de mort.

Trastorns alimentaris

Definicions

Anorèxia nerviosa

Es caracteritza per una preocupació obsessiva pel sobrecontrol alimentari, una fòbia extrema a guanyar pes i l'obsessió de controlar-lo. És una cursa per perdre pes, i normalment, en les dones, provoca la pèrdua de la menstruació. En la majoria de casos, senten el desig de seguir baixant de pes tot i que ja estan molt per sota del que es considera normal en la seva alçada i talla. En el cas de l'anorèxia nerviosa restrictiva, la persona desenvolupa estratègies conductuals per restringir aliments, generalment acompanyades de l'abús d'activitat física. En l'anorèxia nerviosa purgativa es fa servir el vòmit.

Bulímia nerviosa

Se centra en la pèrdua de control vinculat a problemes de control emocional. La persona expressa un malestar important després d'afartar-se compulsivament, encara que la necessitat de fer-ho és imperiosa. Presenta sempre un fort desig obsessiu de perdre pes. Parlem de bulímia nerviosa purgativa quan compensa l'afartament compulsiu amb conductes purgatives com el vòmit, els laxants i els diürètics. La bulímia nerviosa no purgativa és quan no s'utilitzen aquestes estratègies de compensació, encara que sí que fan servir el dejú i la restricció extrema per perdre pes.

Ortorèxia

L'ortorèxia és la preocupació obsessiva i irracional per la qualitat dels aliments. Les persones ortorèctiques són capaces de deixar de menjar si no tenen a l'abast productes ecològics i cuinats d'una manera determinada. Diuen que els ortorèctics tenen un menú en lloc d'una vida. És una afecció recent i les associacions mèdiques internacionals no la reconeixen com a malaltia.

Obesitat

L'obesitat és una malaltia crònica causada per diversos factors, tant genètics com ambientals, que es caracteritza per una acumulació excessiva de greix al cos. Més enllà d'un problema estètic, representa una veritable amenaça per a la salut, tant física com psíquica.

van defallir mai", destaca. Abans de rebre l'alta, als 16 anys, va viure prop de cinc mesos hospitalitzada a la unitat d'internament del Clínic -amb 22 llits-, envoltada d'un equip de terapeutes i complint un estricte programa per guanyar salut mental i pes. Ara, totalment curada, Cuesta intenta recuperar el temps perdut. Treballa d'educadora a la llar municipal de Cardedeu i estudia magisteri. "Vaig estar a punt de morir per l'anorèxia i això fa que ara valori molt tot el que tinc". Vivim en una societat que fa una mala gestió de les emocions, ens estimem molt poc, i jo ho intento canviar amb la meua feina i la meua gent. Continuem estant sotmesos a la dictadura de la imatge. L'anorèxia no és una frivolitat superficial. En el meu cas vaig voler controlar una part de mi molt profunda que no m'agradava. L'alçada no la podia canviar, però l'amplada sí. Tenia la necessitat de sentir-me acceptada i això els pot passar a moltes noies. Cal estar alerta", adverteix.

Un centre de dia

Són les tres de la tarda a Iada, un centre de dia de trastorns alimentaris de Sabadell, l'únic al Vallès Occidental. Els pacients -la

"Vaig estar a punt de morir per l'anorèxia i això fa que ara valori molt tot el que tinc"

"No controlava la meua vida i perdre pes era una manera de controlar alguna cosa"

majoria noies joves- estan acabant de dinar. Després aniran a la sala de teràpia de grup. Els lavabos estan tancats amb clau per evitar qual-sevol intent de vòmit. Els armariets de l'entrada on deixen tots els objectes personals són plens de missatges de suport i de frases acolorides que les unes es deixen a les altres per donar-se ànim en la lluita per tornar a estimar el seu cos.

Una d'elles és la Maria, de 20 anys, que viu l'última fase de rehabilitació abans de rebre l'alta d'un trastorn de conducta alimentària no especificat (que barreja símptomes d'anorèxia i bulímia) i que pateix des de l'ESO. Una de les seves terapeutes d'un equip pluridisciplinari és la psicòloga Laura Casals, que explica: "Quan la Maria va arribar a Iada, a més del deteriorament físic que tenia, era una persona

manipuladora, poc honesta, amb una autoestima molt baixa, sentiments de frustració i molta buïda de sentiments. Res no l'omplia". Ara, molt recuperada, està estudiant infermeria, és voluntària de la Creu Roja i té diversos projectes per assolir. Enrere ha deixat una adolescència que rememora així: "Vòmits diaris, afartaments, purgues i dejú continuat. No confiava en mi mateixa ni controlava la meua vida i perdre pes era una manera de controlar alguna cosa. Sempre he estat molt competitiva i exigent amb mi mateixa i també em vaig dedicar a fer esport d'una manera obsessiva. Començava a les 7 del matí i no parava fins a les 3 de la tarda", rememora. Quan els seus pares van detectar que alguna cosa no rutllava la

van portar a Iada. "Aquí es fa un treball terapèutic tant amb la pacient com amb la família. El primer de tot és ensenyar a desculpabilitzar els pares i que coneguin a fons la malaltia perquè, inconscientment, poden entorpir la feina terapèutica si no compleixen les pautes dels hàbits alimentaris i d'oferir molta contenció a casa", diu Casals. La terapeuta familiar de l'ACAB, Cristina Carretero, ho exemplifica dient que "cal cuidar els cuidadors", perquè és una de les pautes fonamentals en la recuperació. Per sort, la família de la Maria s'ha implicat a fons en la seva lluita. "Han passat per moments molt durs, però sempre m'han fet costat i jo, tot i haver tocat molt fons, he aconseguit curar-me gràcies a ells". I a la feina terapèutica a Iada, conclou. —

Vigorèxia, l'obsessió pel múscul

És pràcticament l'altre extrem de l'anorèxia nerviosa. La vigorèxia o dismòrfia muscular és un trastorn alimentari que, fonamentalment, afecta els homes -cada cop més joves- que pateixen una distorsió de la imatge del seu cos. Els afectats sempre es veuen primis i febles i tenen la necessitat de muscular-se al màxim. Es poden passar entre tres i vuit hores diàries al gimnàs augmentant triceps, bíceps i marcant els abdominals d'una manera obsessiva. Tot i que entrenadors i monitors els diguin que ja estan forts i plens de músculs, continuen veient-se esquitats i, per tant, faran el que calgui per aconseguir la imatge desitjada, com prendre anabolitzants.

A l'Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia ja han detectat casos de vigorèxia que afecten adolescents que tenien una constitució prima i l'autoestima baixa i que estaven insatisfets amb el seu físic. Per superar-ho cal tractament psicològic i terapèutic. La malaltia pot ser mortal, ja que una de les complicacions que pot causar és l'atròfia del múscul cardíac: creix massa i li falta sang.



Per a més informació

www.lamevaanorexia.cat i el llibre 'La meua anorèxia' (Ed. Pòrtic)

El testimoni de Maria Cuesta, que va patir anorèxia dels 12 als 16 anys.

www.acab.org

Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia. Tel. 93 454 92 75

www.centreiada.es

Únic centre de dia de trastorns alimentaris del Vallès Occidental.

www.itacat.com

Institut de Trastorns Alimentaris.

www.foroanorexia.com

Espai de debat sobre l'anorèxia i la bulímia amb testimonis personals d'afectades.



BUSCAR AJUDA. Al centre Iada fan un tractament gratuït gràcies a un concert amb l'assegurança escolar. A la foto, la psicòloga Laura Casals.